

Migraine cataméniale : tout savoir sur la migraine pendant les règles

Très fréquentes, les céphalées qui surviennent quelques jours avant ou quelques jours après les règles portent un nom : les migraines cataménales. À quoi sont-elles dues ? Peut-on les éviter et comment les soulager ? Réponses du Dr Tiphaine Beillat, Gynécologue obstétricienne, membre de la FNCGM.

SOMMAIRE

- [Qu'est-ce qu'une migraine cataméniale ?](#)
- [Quelles sont les causes de la migraine cataméniale ?](#)
- [Comment soulager une migraine cataméniale ?](#)

Crampes abdominales, ballonnements, constipation, rétention d'eau, fatigue...Les **règles sont parfois difficiles** à vivre. Chez certaines femmes, ces maux s'accompagnent de céphalées dites migraines cataménales, qui peuvent avoir un impact considérable sur la vie quotidienne. Ce trouble concernerait une femme sur dix. En cause, les fluctuations hormonales que le système nerveux peine à réguler. Heureusement, des solutions existent pour prévenir et soulager les migraines cataménales.

Qu'est-ce qu'une migraine cataméniale ?

La migraine cataméniale, ou **migraine menstruelle**, désigne la migraine qui survient avant ou après les règles, plus précisément entre J-2 et J+3 du cycle. Elle se traduit par des **maux de tête** plus ou moins violents (céphalées), pulsatiles, généralement localisés d'un seul côté de la tête, aggravés par le mouvement, les sons et les odeurs. Dans certains cas, ces symptômes peuvent s'accompagner de nausées et de vomissements. « *Contrairement aux migraines classiques qui peuvent être avec ou sans aura, la migraine cataméniale n'entraîne pas de signes avant-coureurs neurologiques tels que des troubles visuels (vision floue, diminution du champ visuel, perception de taches, points lumineux), des troubles sensitifs (picotements, fourmillements), ou phasiques (troubles du langage)* », détaille le Dr Tiphaine Beillat, Gynécologue, membre de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie médicale (FNCGM).

Quelles sont les causes de la migraine cataméniale ?

Les migraines classiques surviennent chez des sujets ayant un système nerveux plus sensible que les autres, et présentant des dispositions génétiques. La migraine cataméniale est, quant à elle, spécifiquement liée à la chute des œstrogènes, à laquelle on doit également les sautes d'humeur, l'augmentation de l'anxiété et la fatigue. Dans un dossier sur la migraine du 23 juin 2017, [l'INSERM](#) précise que « *la migraine cataméniale "pure", survenant exclusivement autour du moment des règles, est rare (7 % des migraineuses). En revanche, **une migraineuse sur trois a des crises menstruelles associées à d'autres crises pendant le cycle*** ». Selon [la Société Française d'Études des Migraines et Céphalées](#), 60 à 70 % des femmes souffrant de migraines cataméniales voient leurs symptômes s'améliorer au cours de la grossesse. En cause, l'augmentation du taux d'œstrogènes dans le sang. « *Très rarement, il arrive que la grossesse provoque une aggravation des migraines mais les données scientifiques disponibles sur le sujet sont rassurantes : la migraine n'augmente pas le risque de complications. Toutefois, la chute brutale du taux d'œstrogènes survenant après l'accouchement peut favoriser le retour des crises de migraines* », précise la gynécologue.

Comment soulager une migraine cataméniale ?

« *Le traitement de la migraine cataméniale est symptomatique. Comme dans toute crise de migraine sans aura (apparition de troubles neurologiques avant la crise, souvent visuels), il vise à diminuer la fréquence et l'intensité des crises. Il repose, en premier lieu, sur la prise de paracétamol, d'**anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)** tels que l'aspirine ou l'ibuprofène* », indique notre interlocutrice. Lorsque les douleurs ne sont pas soulagées par ces traitements, il est possible d'avoir recours aux triptans, des antimigraineux puissants. **La survenue de migraines cataméniales est aussi l'occasion de faire le point sur la contraception** de la patiente. « *Si elle n'en a pas, on va lui en proposer une. La prise d'œstrogènes sous forme de patch ou de crèmes pendant ces jours-là, se révèle très efficace pour limiter la survenue de crises et soulager les symptômes. Chez les femmes qui prennent la pilule, cela peut être l'occasion de changer de molécule. Néanmoins, **les migraines cataméniales sont susceptibles de se produire même sous pilule** puisqu'en fin de plaquette, lors de la période d'arrêt de 7 jours, le taux d'œstrogènes chute, comme dans le cadre d'un cycle naturel. En cas de crises récurrentes de migraines cataméniales, le gynécologue peut être amené à proposer à la patiente de prendre la pilule en continu* », continue-t-elle.

Merci au Dr Tiphaine Beillat, Gynécologue obstétricien, membre de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie médicale (FNCGM), qui consulte à la [clinique Mathilde](#).